I'm not a bot

Pallavolo regole e ruoli

Pallavolo storia regole e ruoli. Pallavolo regole ruoli e fondamentali. Volleyball gibraltar. Pallavolo regole. Pallavolo regole e ruoli pdf. Regole e ruoli della pallavolo.

Ogni squadra è composta da un massimo di 12 giocatori, di cui 6 titolari. Uno dei giocatori può essere designato con il ruolo del Libero, il cui compito principale è ricevere ed ha la facoltà di entrare " temporaneamente" al posto di uno dei giocatori di seconda linea, senza limitazioni sul numero di sostituzioni.Spesso il libero sostituisce i giocatori che ricoprono il ruolo di Centrale e ha una divisa diversa dal resto del sestetto.Ogni squadra ha a disposizione solo tre tocchi per inviare la palla nel campo opposto;i giocatori non possono bloccare la palla, che può essere giocata solo con tocchi netti.Se la palla tocca la rete, viene ugualmente giocata, sia in fase di battuta che durante l'azione di gioco.I gesti tecnici principali, chiamati fondamentali, sono: il palleggio, il bagher, la battuta, l'attacco e il muro (in casi estremi è possibile toccare la palla anche col piede). Salta ai contenuti Nello sport della pallavolo non tutti i giocatori hanno lo stesso ruolo e le posizioni che occupano sul campo sono diverse, sebbene quando ci si sfida in un match amatoriale spesso si passa oltre le regole dello sport agonistico e si scelga di avere posizioni libere . In realtà, però, la pallavolo prevede che i giocatori di ogni team occupino ben 6 posizioni diverse. Vediamo insieme come si distribuiscono sul campo e a quale ruolo corrisponde ciascuna delle sei posizioni. I sei giocatori che compongono un team di pallavolo hanno il dovere, durante la partita, di ruotare in senso orario quando la loro squadra si trova in ricezione e fa punto mentre gli avversari si trovano in battuta. Imparare a ruotare le posizioni è dunque fondamentale. Ma quali sono le posizioni sul campo di pallavolo nello specifico? il posto 1 corrisponde a quello del battitore, segnato dalla prima linea e dalla rete nel campo; il posto 2 è invece davanti al precedente; il posto 3 si trova alla sinistra del posto 2, ma sempre sulla prima linea; il posto 4 occupa la parte più esterna e a sinistra rispetto alla prima linea; il posto 5 si trova nella seconda linea, sull'estrema sinistra appena dietro al posto 4; il posto 6 invece è posizionato al centro in seconda linea, trovandosi così tra il posto 1 e quello 5. A tre metri dalla rete, infine, una linea parallela rappresenta la prima linea e divide le metà campo ulteriormente: questa, infatti, non può essere raggiunta da chi gioca sulla seconda linea. I ruoli nella pallavolo si possono suddividere in due fronti principali: l'attacco e la difesa. I ruoli di attacco si svolgono in prima linea, ovvero si tratta di quei giocatori che giocano sotto rete. Durante un match di pallavolo, i giocatori sono sei ma ce n'è uno, chiamato "libero", che entra in campo quando chi occupa i posti centrali è sulla seconda linea in difesa. I ruoli della pallavolo sono invece cinque: alzatore (palleggiatore), opposto, centrale, schiacciatore e libero. Ecco più nel dettaglio quali sono i principali ruoli dei giocatori di pallavolo sul campo. L'alzatore: ha un ruolo decisivo per la vittoria della sua squadra e per mettere a segno lo schema come voluto dall'allenatore. L'alzatore, infatti, è il regista che dopo aver ricevuto palla dalla squadra avversaria la passa ai compagni schiacciatori. L'alzatore è un ruolo da vero e proprio leader. Più di ogni altri, il giocatore che fa da palleggiatore deve avere una ottima tecnica personale e deve muoversi con velocità per destreggiarsi tra le azioni da una parte all'altra del campo. Lo schiacciatore centrale: talvolta viene abbreviato in "centro", ma il suo ruolo è fondamentale. Le sue schiacciate, infatti, devono completare gli attacchi e al tempo stesso lo schiacciatore centrale deve fare da muro alle azioni avversarie, giocando quindi anche in posizione di difesa. Un centro, che gioca nelle posizioni 3 e 6, deve essere potente, avere una muscolatura adatta al ruolo e di solito è il giocatore più alto della squadra. Lo schiacciatore opposto: la sua posizione sul campo è diametralmente opposta a quella del palleggiatore. Lo schiacciatore opposto ha sia il compito di attaccare, schiacciando quando si trova in seconda linea, che quello di difendere a muro e inoltre la sua abilità è la velocità. E' il giocatore che attacca il maggior numero di palloni nella sua squadra. Lo schiacciatore laterale: detto anche "banda", ha un ruolo tutt'altro che semplice. Questo giocatore, infatti, deve saper ricevere sulla prima linea e al contempo essere bravo negli attacchi. Ecco perché, in genere, l'allenatore preferisce servirsi di una banda laterale esperta nella ricezione e di un'altra che se la cava meglio in attacco. La forza è fondamentale per la buona riuscita di una schiacciata, per questo motivo chi gioca come schiacciatore laterale, in zona 4 e 5, deve saper essere agile ma al tempo stesso avere un peso che dia alle sue azioni la potenza necessaria. Il libero: infine, ma non di minore importanza, c'è il ruolo del cosiddetto libero. Il giocatore che riveste questo ruolo gioca in posizione di difesa (quindi sempre sulla seconda linea, in zona 1, 5 e 6) e la sua specialità è proprio la ricezione, dal momento che non può né battere (anzi, in genere sostituisce il compagno di squadra quando è in battuta), né attaccare o murare. Ora che abbiamo fatto questa panoramica sulle posizioni e sui ruoli nel gioco della pallavolo ne sapete a sufficienza per lasciarvi ispirare: quale ruolo vi piacerebbe ricoprire? E, soprattutto, ne siete "all'altezza"? Gioco di parole a parte, la pallavolo è affascinante per l'armonia che i diversi giocatori riescono a creare tra loro, dimostrando che nei giochi di squadra è sempre l'unione che fa la forza. Avete trovato utile l'articolo? Forse potrebbe interessarvi anche come si gioca a pallavolo: regole e informazioni utili. Ricerca di educazione fisica sulla pallavolo: origini e storia, regole del gioco e svolgimento di una partita Il calcio: tesina di educazione fisica su ruoli, regolamento, regole, tecnica, cenni storici e tattica di una delle discipline sportive più famose e amate Regole della pallamano: ruoli, palleggio, punteggio. Come funziona il gioco della pallamano e come si gioca